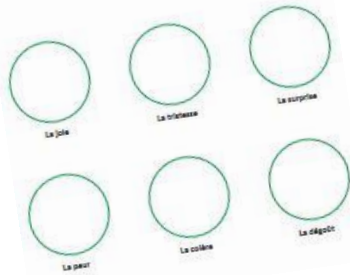


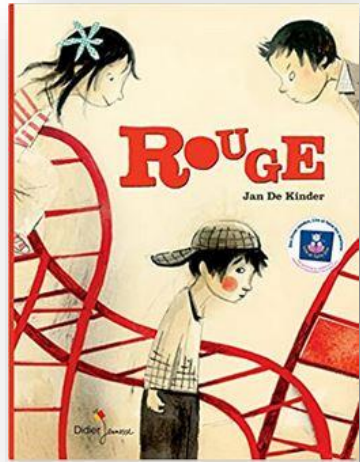
Gestion des émotions

À chaque émotion son visage



DE L'EMPATHIE POUR LUTTER CONTRE LE HARCELEMENT A L'ECOLE [E.P.L.U.C.H.E.]

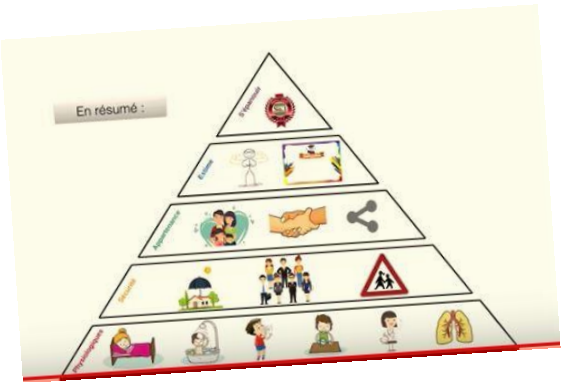
Programme pHARe
Non au Harcèlement
 Ressources pour organiser les 10 heures d'enseignement annuel
 Au Cycle 3 – CM1



Roue des émotions



Émotion ou Sentiment ?



Activité – Situations	Compétences travaillées	Durée de la séquence	Matériel - Outils- Supports
<p><u>CM1 – Nos émotions</u> Souvent travaillée en cycle 1, l'expression des émotions est à encourager également en cycle 3 avec l'appui d'un langage à présent bien développé.</p> <ul style="list-style-type: none"> Les élèves peuvent être invités à s'exprimer sur ce que sont pour eux les émotions, établir des cartes mentales en groupe, des affiches pouvant contenir : le lexique associé à telle émotion (verbes, noms, adjectifs...), expressions françaises, dessins, peintures, onomatopées, etc. 	<p>Exprimer ses émotions Reconnaitre une émotion</p>	<p>1h00</p>	<p>Fiche « CM1 Séance 1 – Nos émotions »</p> <p>Papier affiche, feutres, diverses représentations artistiques représentant les émotions, dictionnaires...</p>
<p><u>CM1 – Emotion ou sentiment ?</u> Derrière une même émotion peut se cacher plusieurs sentiments. En prendre conscience développe l'empathie et contribue à améliorer les compétences psychosociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Au travers deux exemples, les élèves sont invités à réfléchir sur la distinction entre émotion et sentiment, à compléter un texte à trous puis à rédiger une courte production d'écrit. 	<p>Comprendre le lien entre émotion et sentiment Analyser une situation et en déduire les sentiments pouvant être ressenti par autrui Développer son empathie Raconter/inventer une histoire en utilisant le champ lexical des émotions</p>	<p>1h00</p>	<p>Fiche « CM1 Séance 2 – Emotion ou sentiment »</p>
<p><u>CM1 – verbaliser ce qu'on ressent</u> Les élèves sont invités à s'exprimer un à un, sur leurs émotions en prenant appui sur un de leur souvenir. Les camarades se déplacent pour s'associer à celui qui parle s'ils partagent la même émotion, ou pour s'en distinguer. Ils prennent ainsi conscience que dans une même situation, on ressent ou on ne ressent pas tous la même chose.</p>	<p>Être capable de coopérer Se sentir membre d'une collectivité S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres Accepter les différences</p>	<p>30min</p>	<p>Fiche « CM1 Séance 3 S'exprimer – Je me sens ... quand ... »</p> <p>Salle de sport ou cour de récréation</p>

<p><u>CM1 – Reconnaître nos besoins</u> Séance 4 Prendre conscience de nos différents besoins, tous n'étant pas placés à la même échelle mais tous étant indispensables à notre épanouissement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander par groupe, de réaliser une carte mentale sur nos différents besoins (évaluation diagnostique) • Mise en commun, échanges entre pairs • Visualisation de la vidéo sur la pyramide de Maslow • Retour sur les cartes mentales effectuées en début de séance, échanges, conclusion. 	<p>Être capable de coopérer Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres Accepter les différences Connaître ses besoins fondamentaux et ses besoins d'épanouissement</p>	<p>1h00</p>	<p>Papier affiche, feutres Vidéo La pyramide de Maslow - https://youtu.be/QgF-MpVmZJI</p>
<p><u>CM1 Apprendre à gérer les conflits</u> Maintenant que les sentiments et les besoins sont mieux identifiés chez les élèves, on les amène à s'interroger sur différentes solutions pour gérer un conflit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un conflit récent vécu par les élèves de la classe pour collectivement en analyser le problème, les sentiments de chacun, les besoins et les comportements qui le montrent. • Par groupe, demander d'écrire une proposition pour solutionner ce conflit en respectant les besoins énoncés auparavant. • Présentations et discussions autour des différentes propositions. 	<p>Être capable de coopérer Se sentir membre d'une collectivité S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres Accepter les différences</p>	<p>45min</p>	<p>Fiche « CM1 Séance 5 – Apprendre à gérer les conflits »</p>
<p><u>CM1 Gestion de conflits : 13 propositions de situation</u> L'enseignant choisit parmi ces propositions celles qui sont les plus appropriées pour sa classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves par groupe, piochent une proposition qu'ils devront comprendre 	<p>Être capable de coopérer Se sentir membre d'une collectivité S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres Accepter les différences</p>	<p>45min</p>	<p>Fiche « CM1 séance 6 – 13 propositions de situations à jouer et à débattre ».</p>

<p>et reproduire devant leurs camarades. Ils auront au préalable choisi ensemble quelle solution, parmi celles proposées, ils utiliseront.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant peut avoir choisi de préparer plusieurs fois la même situation à piocher. Ainsi, il est fort probable que les deux groupes n'aient pas choisi la même issue. Lors de la mise en commun, les élèves comparent et argumentent. 			
<p><u>CM1 Nous n'avons pas tous la même perception</u> Afin de consolider la notion de tolérance, de comprendre qu'on ne perçoit pas tous les choses de la même façon et que le dialogue est donc important, des activités sont proposées autour de la perception.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une première partie d'activités autour des images doubles • Une seconde partie autour du conte <u>Les trois petits cochons</u>, vu par le Loup. 	<p>Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres Accepter les différences</p>	<p>1h00</p>	<p>Fiche « CM1 Séance 7 Se comprendre, s'écouter – Nous n'avons pas tous les mêmes perceptions. »</p>
<p><u>CM1 - Album jeunesse ROUGE, Jan De Kinder – Didier jeunesse.</u> Intérêt de l'ouvrage : la description de la mise en place du mécanisme de harcèlement et ses conséquences sont abordées avec finesse et à hauteur d'enfants grâce à un texte très fort qui s'adresse directement au lecteur.</p> <p>Un livre de référence pour faire face à l'intimidation et avoir le courage de dire non au harcèlement au travers d'une belle leçon de vie.</p>	<p>Respecter autrui et accepter les différences Avoir conscience de sa responsabilité individuelle Prendre part à une discussion S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie Culture du jugement Développer les aptitudes au discernement et à la réflexion critique</p>	<p>1h00</p>	<p>Album ROUGE, Jan De Kinder – Didier jeunesse. Fiche de préparation proposée par l'académie de Versailles</p>
<p><u>Participation à la journée NAH en novembre</u> A l'occasion de la journée annuelle « Non Au Harcèlement ! » en novembre, les élèves peuvent être amenés à :</p>	<p>Être capable de coopérer Se sentir membre d'une collectivité S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie</p>	<p>D'une heure à la journée selon les projets de l'équipe pédagogique</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - s'exprimer sur un mur de la gentillesse (affiche ou post-it) - réaliser des actions interclasses (lecture d'album, création artistique...) <p>coopérer au travers d'activités sportives (relais, défis, ...)</p>	<p>Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres</p> <p>Accepter les différences</p>		
---	---	--	--